

Saiba como se prevenir nos períodos de enchentes

É necessário **estar atento aos períodos de enchentes** para evitar a transmissão de doenças e, com isso, [preservar a saúde](#). Ainda mais porque, quando há um mau planejamento urbano e ambiental das cidades, a água poluída das chuvas carrega bactérias e vírus. Dessa forma, o risco de doenças infecciosas aumenta e a população corre um risco maior de ser afetada.

Você sabe quais são os **cuidados necessários e as formas de prevenção de doenças infecciosas** nos períodos de enchentes?

Continue a leitura para saber quais são as principais doenças infecciosas que podem ser transmitidas pela água suja das chuvas e outras medidas importantes que precisam ser tomadas para se cuidar.

Saiba como se prevenir!

Vacina como uma forma de prevenção

Em primeiro lugar, é preciso estar ciente de quais são as principais doenças que podem ser adquiridas durante uma inundação, mas que podem ser prevenidas através da vacinação. Essas doenças são a diarreia por rotavírus, influenza, meningite, rubéola e tétano acidental.

Elas são adquiridas pelo contato com água, alimento contaminado ou pessoa a pessoa, principalmente nos ambientes com aglomeração populacional.

Contar com a proteção oferecida pelas vacinas nas situações de risco à saúde decorrente das chuvas e dos deslizamentos é muito importante. Caso alguma vacina não esteja em dia, procure a **Unidade Básica de Saúde** de sua localidade para atualizar sua situação vacinal. Além disso, confira sempre o **Cartão de Vacina**.

Evitar a presença de roedores

A cozinha deve ser mantida limpa, sem restos ou sobras de alimentos e estes devem estar guardados em recipientes bem fechados e à prova de roedores, por exemplo, em potes de vidro e latas de alumínio. Também é importante mantê-los em locais elevados do solo, longe do alcance de roedores, insetos e outros animais.

Também é importante fazer isso para que a água da enchente e a lama não os alcancem. Não esqueça de retirar a ração de animais domésticos antes do anoitecer e manter limpos os vasilhames de

alimentação, evitando restos alimentares que atraíam os roedores.

O lixo deve ser acondicionado em sacos plásticos ou em latões de metal com tampa, sendo armazenado em locais altos até que seja coletado.

Outra dica importante é estar atento e colocar o lixo um pouco antes da coleta realizada pelo Serviço de Limpeza Urbana.

Principais doenças transmitidas pela água contaminadas

A água contaminada pode conter grande quantidade de microrganismos causadores de doenças como cólera, febre tifoide, hepatite tipo A, leptospirose, giardíase, amebíase, gastroenterites diarreicas e esquistossomose.

As principais medidas para evitar essas doenças são: tomar somente água tratada proveniente da rede de abastecimento local, limpar adequadamente a caixa-d'água a cada seis meses, preparar alimentos com água própria para consumo humano que esteja dentro do padrão de potabilidade, lavar as mãos antes das refeições, antes de manipular e preparar alimentos, após cada evacuação, após limpar uma criança que acabou de evacuar e antes de alimentar a criança.

Principais doenças associadas às inundações e como evitá-las

Dengue

A dengue é transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*. Apesar de não ser transmitida pelo contato com a água é uma doença que se torna mais comum no período chuvoso, em virtude da procriação onde há **água parada**, normalmente em latas, copos, pneus velhos, caixa d'água, lixeiras, vasos, cisternas.

Para prevenir, é necessário estar alerta para não deixar água acumular! Nesse período de chuva, o cuidado deve ser redobrado.

Leptospirose

A leptospirose é uma doença bacteriana infecciosa causada pela bactéria *Leptospira*, que **está presente na urina de ratos**, que normalmente se espalha pela água suja de enchente, lama e esgoto. Pode ser

transmitida pela água de enchente que carrega a bactéria, afetando humanos e animais.

As pessoas ficam doentes quando entram em contato com água ou lama contaminada pela urina de roedores (ratazanas, ratos de telhado e camundongos).

O contato da pele com a água contaminada é suficiente, com ou sem ferimentos, visto que a bactéria entra na pele. Após a entrada no corpo, os sintomas podem aparecer imediatamente ou demorar até um mês para aparecerem.

É importante evitar contato com água ou lama de rua, guardar a comida em locais à prova de ratos, longe de porões ou garagens. Impeça que crianças nadem ou brinquem nesses locais, que podem estar contaminados pela urina dos ratos.

Pessoas que trabalham na limpeza de ambientes que contenham lama, entulho e esgoto devem usar botas e luvas de borracha para, assim, evitar o contato da pele com água e lama contaminadas. Caso essas opções não sejam viáveis, utilizar sacos plásticos duplos amarrados nas mãos e nos pés.

A doença atinge fígado e rins. Além disso, ela pode causar meningite e problemas respiratórios.

Hepatite A

Causada pelo vírus HAV, a infecção do fígado é contagiosa e ocorre através da ingestão de água e alimentos contaminados com matéria fecal. Em virtude das enchentes, o risco da água misturada com esgoto aumenta.

Ele pode estar em alimentos mal lavados e água contaminada. Se o vírus estiver na água acumulada por enchentes e houver a ingestão acidental dessa água, a doença também pode se desenvolver.

É importante a vacinação, lavar sempre as mãos e não coloca-las na boca, além de limpar bem os alimentos.

A doença atinge o fígado e é caracterizada por perda de apetite, dores abdominais, febre, pele e olhos amarelados e urina escura.

Na maioria dos casos da hepatite A, a cura é espontânea, entre um ou dois meses. Entretanto, caso não seja tratada, podem ocorrer complicações causadas pela doença, como necrose das células hepáticas e a morte.

Diarreia Aguda

A infecção intestinal dura até 14 dias e é causada por bactérias, vírus e protozoários. É causada pela ingestão de água e alimentos contaminados com fezes de humanos ou animais.

O Brasil é acometido por altos índices de diarreia aguda devido as más condições de saneamento de água em várias locais.

Febre Tifoide

Assim como a Hepatite A, a febre tifoide pode ser adquirida a partir da ingestão acidental da água das chuvas ou por alimentos mal higienizados.

A precariedade do saneamento ambiental e a falta de higiene pessoal estão relacionados com esse tipo de febre. No Brasil, ocorre em regiões endêmicas, principalmente em locais onde a água é considerada suspeita. Quando isso acontece, é preciso que a população seja orientada a não entrar em contato com água contaminada.

A bactéria faz com que surjam inflamações em forma de úlceras no aparelho digestivo. Por isso, entre os sintomas estão a febre, dores no estômago, enjoo e também há aumento do volume do baço.

Viroses

O contato e a ingestão da água contaminada podem fazer com que as pessoas desenvolvam viroses que causam diarreias e vômitos. Geralmente, os sintomas são desconforto abdominal e perda de apetite.

As viroses costumam ter um ciclo de curta duração e no fim a pessoa está recuperada. Porém, diarreias e vômitos causam desidratação, por isso é importante estar hidratado durante o período. Em contrapartida, caso isso não seja possível, é preciso buscar atendimento médico para administração de soro diretamente na corrente sanguínea.

Micoses

As micoses são causadas por fungos que se proliferam em ambientes quentes e úmidos. A transmissão

ocorre por meio do contato da pele com superfícies e água contaminadas. As doenças possuem vários tipos, dependendo do fungo causador e do local atingido. Elas se caracterizam pelo aparecimento de manchas claras ou avermelhadas na pele, coceira e descamação.

O tratamento para as micoses é simples e costuma envolver a aplicação de pomadas antifúngicas. Contudo, é importante procurar orientação médica para saber o tipo de micose e o medicamento mais recomendável para o combate.

Enfim, essas são as dicas e orientações de hoje para saber como lidar em situações de enchente e entender quais são as doenças mais comuns nesse período.

Compartilhe esse conteúdo para que outras pessoas se conscientizem e preservem a saúde em períodos chuvosos.